

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Necessidade Psicológica de Produtividade/Lazer:
Relação com Bem-Estar e *Distress* Psicológico**

Sónia Maria Colaço Rucha

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva, Comportamental e Integrativa**

2011

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Necessidade Psicológica de Produtividade/Lazer:
Relação com Bem-Estar e *Distress* Psicológico**

Sónia Maria Colaço Rucha

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor António José dos Santos
Branco Vasco**

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva, Comportamental e Integrativa**

2011

Resumo

O Modelo da Complementaridade Paradigmática segue uma perspectiva integrativa e conceptualiza sete pares de necessidades psicológicas (Vaz-Velho, Vasco & Conceição, 2011; Vaz-Velho & Vasco, 2010; Vasco, 2011, 2010, 2009a, 2009b), concebendo o bem-estar como resultante da regulação de satisfação das necessidades através de um processo contínuo de negociação e equilíbrio dos pares dialécticos.

Com base na literatura da área da produtividade e do lazer, numa perspectiva psicológica, construiu-se uma escala de avaliação do grau de regulação do par de necessidades Produtividade/Lazer. Esta escala foi aplicada a 562 participantes através de uma plataforma Web e os resultados foram relacionados com as escalas de Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico, do *Inventário de Saúde Mental* (ISM).

Os resultados apoiam a consistência interna dos instrumentos e mostram o contributo das variáveis na variância dos resultados, revelando a relação positiva da Produtividade e do Lazer com o Bem-Estar Psicológico e negativa com o *Distress* Psicológico.

Dividindo os sujeitos por 4 grupos com base nas medianas dos resultados no par de necessidades Produtividade/Lazer, o grupo de resultados mais elevados nos dois pólos revela resultados mais elevados de Bem-Estar Psicológico e mais baixos de *Distress* Psicológico, quando comparado com os restantes grupos.

Apresentam-se as limitações do estudo, as implicações dos resultados para futuras investigações e para a prática psicoterapêutica e sugerem-se linhas de investigação futuras.

Palavras-Chave: Necessidade Psicológica, Produtividade, Lazer, Bem-Estar Psicológico, *Distress* Psicológico, Modelo de Complementaridade Paradigmática

Abstract

The Paradigmatic Complementarity Model follows an integrative perspective and conceptualizes seven pairs of psychological needs (Vaz-Velho, Vasco & Conceição, 2011; Vaz-Velho & Vasco, 2010; Vasco, 2011, 2010, 2009a, 2009b), with well-being as the result of need satisfaction regulation through a continuous process of negotiation and balance of the dialectical pairs.

Grounded on the literature on productivity and leisure, from a psychological perspective, we have built a scale to evaluate the degree of regulation of the pair of need Productivity/Leisure. The scale was applied to 562 participants through a Web platform, together with the Portuguese version of the Mental Health Inventory, and the results in the former were related to the results on two indexes of the later: Psychological Well-Being and Psychological Distress.

The results support the reliability of the Scales and show the contribution of the variables to the variance of the results, revealing that Productivity and Leisure are positively related to Psychological Well-Being and negatively related to Psychological Distress.

When participants were divided into 4 groups by the median of the results on the pair Productivity/Leisure, the group with higher results on both poles showed higher results in Psychological Well-Being and lower results in Psychological Distress than the rest of the sample.

Study limitations, implications for theories of well-being and for the psychotherapeutic practice are discussed, and further research is suggested.

Keywords: Psychological Need, Productivity, Leisure, Psychological Well-Being, Psychological Distress, Paradigmatic Complementarity Model

Agradecimentos

Ao Prof. Doutor António Branco Vasco, pela disponibilidade, confiança, partilha, compreensão e incentivo; por todos os desafios; pela autonomia e pela atitude construtiva; pela curiosidade, procura incessante de perguntas e soluções, pela transmissão do entusiasmo e motivação intrínseca; pela oportunidade e privilégio de contar com o seu contributo para o meu crescimento enquanto estudante e investigadora, mas também enquanto ser humano; pela genialidade.

Às colegas de tese, pela partilha, em especial ao Tiago pela ajuda incansável e insubstituível. Aos colegas que me acompanharam durante todo o curso, em especial à Ana e à Cláudia, pelas alegrias e ansiedades, pela dedicação e incentivo e, sobretudo, pela amizade.

A toda a família e amigos, pela presença constante. Ao Rui, pelo amor e dedicação intermináveis; à Inês, por existir e fazer de mim uma pessoa melhor, pelo amor incondicional e eterno. À Tânia, pela constante amizade, de toda a vida e para toda a vida. Ao Victor Serra, pelo “amor de pai”, pelo incentivo, pelo orgulho, pelo privilégio do carinho desinteressado. À Açucena e à Guida, pela amizade, tolerância à ausência e entusiasmo da presença.

Aos amigos do Fado, por todos os sentimentos, momentos puros e verdadeiros; pela paixão, envolvimento e turbilhão de emoções; pela motivação. Em especial, ao Paulo, pelo acolhimento, carinho, amizade, sensibilidade e intuição; ao Samuel, pelo olhar, pelas “asas”, por acreditar; à Helena, pelo carinho, amizade e apoio.

A todos aqueles que marcam a minha vida de uma forma única e especial, que contribuem para o meu bem-estar, que me fazem sentir produtiva e satisfeita com os meus momentos de lazer.

Índice geral

	<u>Página</u>
Introdução	1
Necessidades Psicológicas	1
Necessidades Dialécticas	2
Modelo de Complementaridade Paradigmática	3
Objectivos	5
Revisão de Literatura	6
Bem-estar Psicológico e <i>Distress</i> Psicológico	6
Produtividade/Lazer	8
<i>Produtividade</i>	8
<i>Lazer</i>	12
<i>Produtividade/Lazer, Bem-Estar Psicológico e Terapia</i>	15
Problematização	18
Hipóteses	19
Método	20
Procedimento e Participantes	20
Medidas	22
<i>Bem-Estar Psicológico e Distress Psicológico</i>	22
<i>Produtividade/Lazer</i>	24
Resultados e Discussão	28
Estudo I. Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN-P/L	28
<i>Análise Factorial</i>	28
<i>Consistência Interna</i>	28

Estudo II. Análise das relações entre as variáveis	32
<i>Correlações entre as quatro variáveis</i>	32
<i>Regressão Linear Múltipla</i>	33
<i>MANOVA- Análise de Variâncias Multivariada</i>	35
Conclusões	38
Referências Bibliográficas	41

Anexos

Anexo A – Inventário de Saúde Mental (ISM)

Anexo B – Escala de Satisfação de Necessidades – Produtividade/Lazer (ERSN-P/L)

Anexo C – Apresentação dos instrumentos aos participantes

Índice de quadros

	<u>Página</u>
<i>Quadro 1. Características da Amostra</i>	22
<i>Quadro 2. Consistência Interna (Alfa de Cronbach) das escalas do ISM</i>	24
<i>Quadro 3. Consistência Interna da ERSN – Produtividade/Lazer</i>	29
<i>Quadro 4. Consistência Interna da ERSN – Sub-Escala de Produtividade</i>	30
<i>Quadro 5. Consistência Interna da ERSN – Sub-Escala de Lazer</i>	31
<i>Quadro 6. Matriz de Correlações entre as Variáveis do Estudo</i>	32
<i>Quadro 7. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla para a variável Bem-Estar Psicológico</i>	34
<i>Quadro 8. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla para a variável Distress Psicológico</i>	35
<i>Quadro 9. Médias dos Grupos agrupadas segundo resultados em Bem-Estar Psicológico</i>	36
<i>Quadro 10. Médias dos Grupos agrupadas segundo resultados em Distress Psicológico</i>	37

Índice de figuras

	<u>Página</u>
<i>Figura 1. Itens da ERSN-P/L, nas sub-escalas de Produtividade e Lazer</i>	25

Introdução

Necessidades Psicológicas

O estudo das necessidades psicológicas tem como precursores autores como McDougall, Freud, Murray e Maslow, que na primeira metade do século XX teorizaram sobre conjuntos de necessidades psicológicas básicas e universais. Posteriormente, a partir da década de 80, outros autores voltaram a realizar estudos acerca do conceito de necessidade.

A Teoria da Auto-Determinação (SDT; Deci & Ryan, 2000), sugere três categorias de necessidades fundamentais - Autonomia, Competência e Relacionamento – que consistem em tendências psicológicas inatas essenciais ao crescimento psicológico e a satisfação das necessidades constitui o processo psicológico central através do qual a motivação intrínseca, a tendência integrativa e a perseguição intrínseca de objectivos são facilitados, conduzindo ao bem-estar psicológico e ao desenvolvimento saudável (Deci & Vansteenkiste, 2004). Estes autores postulam que estas três necessidades psicológicas básicas direccionam o organismo para alcançar eficácia, proximidade e coerência e que “a saúde psicológica passa pela satisfação das três, não apenas de uma ou duas” (Deci & Ryan, 2000, p.229).

Segundo esta teoria existe uma forte associação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas e o bem-estar, sendo que alguns estudos apontam neste sentido (e.g. estudos de Sheldon, Ryan & Reis, 1996; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000). Prevê também que as privações relativas a necessidades psicológicas básicas ao longo do processo de desenvolvimento podem originar várias formas de psicopatologia (Ryan, Deci & Grolnick, 1995, citado por Deci & Moller, 2005).

A Teoria de Maslow (1954, citado por Conceição & Vasco, 2005), por sua vez, refere cinco necessidades: saúde física, segurança, auto-estima, amor-pertença, e auto-actualização. A Teoria Experiencial-Cognitiva do *Self* de Epstein (1993, citado por Conceição & Vasco, 2005) especifica quatro necessidades - auto-estima, proximidade, prazer (vs. desprazer) e consistência do *Self* – enfatizando a importância da interacção e equilíbrio entre elas, considerando que os desequilíbrios na sua regulação são fonte de afecto disfórico.

Finalmente, Sheldon, Elliot, Kim e Kasser (2001) elaboraram uma lista de dez necessidades que integra as diversas teorias, e obtiveram apoio empírico para oito dessas dez: *Autonomia-independência* (sentir que sou a causa das minhas próprias acções); *Competência-efectância* (sentir que sou capaz e eficiente); *Proximidade-Pertença* (sentir que mantenho contacto íntimo regular com pessoas que se preocupam comigo); *Auto-actualização-significado* (sentir que estou a desenvolver o meu potencial e que a minha vida tem significado); *Segurança-controlo* (sentir-me seguro e em controlo da minha vida); *Prazer-Estimulação* (sentir que me divirto e retiro muito prazer da vida); *Física-Corporal* (sentir que o meu corpo se encontra saudável e bem cuidado); *Auto-estima-Respeito pessoal* (sentir-me uma pessoa com valor que é tão boa como outra qualquer).

Necessidades Dialécticas

Vários autores salientam o carácter funcionalmente dialéctico das necessidades, encarando as necessidades como sinérgicas em vez de opostas ou incompatíveis. Blatt (2008) encontra teorias dialécticas relativas ao desenvolvimento psicológico em autores de diversas orientações. Estas teorizações postulam que o desenvolvimento psicológico do indivíduo ao longo da vida ocorre através de uma rede complexa de interacções

dinâmicas, sinérgicas e dialécticas entre as relações interpessoais e a organização e definição do *Self*, dimensões que Blatt faz corresponder respectivamente às necessidades de Relacionamento e Autonomia da Teoria da Auto-Determinação, ou ainda às duas linhas desenvolvimentistas subjacentes à Teoria Psicossocial do Desenvolvimento de Erikson – Relacionamento Interpessoal e Definição do Self (e.g. Erikson, 1982).

No modelo de Erikson, segundo Blatt (2008), cada fase de desenvolvimento insere-se numa destas linhas e o indivíduo adopta uma regulação dialéctica ao longo da vida através da regulação da satisfação das necessidades mais fundamentais em cada fase. Assim, o resultado deste balanço dialéctico será um Self mais maduro, diferenciado e integrado, com níveis mais elevados de definição do Self a possibilitarem níveis mais elevados de relacionamento interpessoal, e com níveis mais maduros de relacionamento a facilitarem uma maior definição do Self.

Modelo de Complementaridade Paradigmática

Seguindo esta tradição integrativa, o Modelo da Complementaridade Paradigmática conceptualiza sete pares de necessidades psicológicas dialécticas (Vaz-Velho, Vasco & Conceição, 2011; Vaz-Velho & Vasco, 2010; Vasco, 2011, 2010, 2009a, 2009b), concebendo o bem-estar como resultante da regulação de satisfação de necessidades, através de um processo contínuo de negociação e balanceamento das polaridades dialécticas. São elas: Prazer/Dor (capacidade de apreciar prazer físico e psicológico/capacidade de suportar dores inevitáveis e de atribuir significado à dor), Proximidade/Autonomia (capacidade de estabelecer e manter relações íntimas/capacidade de diferenciação e auto-determinação), Produtividade/Lazer (capacidade para realizar obras valorizadas/capacidade para se envolver em actividades

não instrumentais que sejam um fim em si mesmas sem culpa associada), Controlo/Cedência (capacidade para influenciar o meio/capacidade para delegar), Actualização, Exploração/Tranquilidade (capacidade para explorar, exposição à novidade/capacidade para apreciar aquilo que se possui), Coerência do Self/Incoerência do Self (congruência entre o eu real e eu ideal, congruência entre o que se pensa, sente e faz/capacidade para tolerar conflitos e incongruências ocasionais) e Auto-Estima/Auto-Crítica (capacidade de sentir satisfação com o próprio/capacidade de identificar, tolerar e aprender em função de insatisfações pessoais).

No par dialéctico de necessidades Produtividade/Lazer, o constructo Produtividade é encarado como a polaridade dialéctica correspondente à capacidade para realizar obras sentidas como valorizadas pelo próprio e pelos outros, envolvendo o sentimento de ser útil, capaz e eficiente nas acções, de conseguir alcançar os objectivos, de produzir algo valioso para os outros e para a sociedade, de deixar um legado duradouro e, o sentimento de satisfação e orgulho nos próprios produtos, ideias ou realizações. O constructo Lazer é considerado como a polaridade dialéctica correspondente à capacidade para se envolver em actividades de lazer sem sentir culpa associada, sendo a actividade – independente das obrigações do trabalho, da família e da sociedade – que o indivíduo realiza por querer (para relaxamento, diversão, interacção social ou auto-expressão criativa). A actividade de lazer é livremente escolhida e independente do trabalho ou de outras obrigações, tendo um carácter lúdico e autotélico, e é escolhida porque fornece um nível de satisfação que constitui a única recompensa que o indivíduo recebe ao envolver-se nessa actividade ou experiência. Nas actividades de lazer, o indivíduo experiencia um sentimento de liberdade, motivação intrínseca e satisfação.

Objectivos

Tendo em conta os construtos de Produtividade e de Lazer à luz do Modelo da Complementaridade Paradigmática, anteriormente definidos, pretendo com este trabalho (a) o desenvolvimento de um instrumento de medida do grau de regulação da necessidade de Produtividade/Lazer, nas duas polaridades; (b) o estudo da relação entre os resultados do referido instrumento e resultados em medidas de Bem-Estar Psicológico e de *Distress* Psicológico numa amostra não-clínica de conveniência.

Revisão de Literatura

Bem-estar Psicológico e *Distress* Psicológico

O pressuposto subjacente às várias teorias sobre necessidades psicológicas é da necessidade como tendência do organismo para atingir um estado de maior adaptação. Subjacente a estas teorias está a associação positiva da regulação da satisfação das necessidades com a saúde e/ou bem-estar psicológicos, assim como a associação entre a frustração das necessidades e a psicopatologia e/ou o *distress* psicológico.

As perspectivas hedónica e eudaimónica de bem-estar têm orientado vários modelos psicológicos contemporâneos de investigação em Psicologia (Ryan & Deci, 2001). Nestes modelos, a perspectiva hedónica relaciona-se com o bem-estar como *felicidade subjectiva* e experiência de prazer, enquanto a perspectiva eudaimónica se foca na realização do potencial do indivíduo e em viver de acordo com o seu verdadeiro *Self* (Ryan & Deci, 2001). O Hedonismo considera a vida preenchida com a procura do prazer e a Eudaimonia a felicidade que surge das obras boas (Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008).

Segundo Ryan e Deci (2001), o conceito de Bem-Estar Subjectivo deriva essencialmente da perspectiva hedónica. O Modelo de Bem-Estar Subjectivo proposto por Diener (1984) integra as dimensões de *Afecto* e *Satisfação com a Vida*, definindo-o como o experienciar de elevados níveis de *Afecto Positivo*, baixos níveis de *Afecto Negativo*, elevado grau de *Satisfação com a Vida* e elevados níveis de *Satisfação em Domínios* (última dimensão acrescentada ao modelo por Diener, Suh, Lucas & Smith, em 1999).

Em resposta às críticas ao carácter restritivo do modelo de Bem-Estar Subjectivo, Ryff (e.g. Ryff & Keyes, 1995) introduz um modelo multidimensional que

vai mais ao encontro de uma perspectiva eudaimónica de bem-estar - o modelo de Bem-Estar Psicológico. Este modelo integra os conceitos de: *Auto-Aceitação* (avaliações positivas do *Self* e da sua vida passada, aceitação de múltiplos aspectos do *Self*), *Autonomia* (sentido de auto-determinação), *Controlo sobre o Meio* (capacidade de gerir eficazmente a vida e o ambiente, de acordo com necessidades e valores próprios), *Relações Positivas* (existência de relações significativas de qualidade, capacidade de empatia e intimidade), *Propósito de Vida* (crença de que a própria vida tem significado e sentido, existência de objectivos) e *Desenvolvimento Pessoal* (sentido de crescimento e desenvolvimento contínuos enquanto indivíduo).

Kashdan et al. (2008) salientaram que as evidências empíricas mostram que os conceitos de bem-estar hedónico e eudaimónico podem representar mecanismos psicológicos comuns, uma vez que se sobrepõem. A distinção filosófica de hedonismo e eudaimónia não se aplica directamente em termos psicológicos. No entanto, o constructo de Bem-Estar Psicológico é adoptado como referência neste estudo por apresentar maior correspondência com as premissas do Modelo da Complementaridade Paradigmática.

Existem também diferentes modelos de *Distress* ou mal-estar psicológico, distinguindo-se sobretudo ao nível da sua etiologia, contudo, atendendo ao âmbito deste trabalho, interessa referir apenas a associação negativa encontrada entre o grau de regulação da satisfação de necessidades e o *Distress* Psicológico.

Produtividade/Lazer

Produtividade

A necessidade dialéctica de Produtividade consiste na capacidade para realizar obras valorizadas pelo próprio e pelos outros. Assim sendo, envolve o sentimento de ser útil, capaz e eficiente nas acções, de conseguir alcançar os objectivos, de produzir algo valioso para os outros e para a sociedade, de deixar um legado duradouro e, o sentimento de satisfação e orgulho nos próprios produtos, ideias ou realizações.

Através da revisão de literatura efectuada foi possível constatar que este construto, tal como é entendido neste trabalho, não foi alvo de estudo. Contudo, existem conceitos cujas definições e modelos subjacentes são congruentes e complementam o construto de produtividade, sendo eles, o construto de Competência (SDT) e os conceitos de Industriosidade e Generatividade (Erikson). Desta forma, segue-se uma análise dos pressupostos destas teorias relativamente a estes conceitos que são congruentes com a necessidade dialéctica de Produtividade e que serviram de base neste estudo.

A Teoria da Auto-Determinação (SDT; Deci & Ryan, 2000), conceptualiza as necessidades básicas como “nutrientes psicológicos que são essenciais para o desenvolvimento, integridade e bem-estar psicológicos” (Deci & Ryan, 2000, p.221), o que implica que a sua satisfação “constitui o processo psicológico central através do qual a motivação intrínseca, a tendência integrativa e a perseguição intrínseca de objectivos são facilitados, resultando em bem-estar e desenvolvimento saudável” (Deci & Vansteenkiste, 2004, p.26). A necessidade inata de competência é uma das necessidades identificadas por estes autores.

Segundo a SDT (Deci & Ryan, 2000), a necessidade de competência envolve a importância de experienciar o próprio como sendo capaz e eficiente ao lidar com o ambiente. É satisfeita quando as pessoas sentem que são capazes e eficazes nas suas acções (Sheldon et al., 2001).

White (1963, citado por Deci & Moller, 2005) argumentou que a necessidade de se sentir competente é uma propensão organismica básica que está subjacente à auto-estima e à auto-confiança. Este autor usou o termo “competência” para se referir à capacidade de interagir com o meio (White, 1959, 1963, cit. por Deci & Moller, 2005), sendo considerada uma necessidade universal em que o interesse reside na motivação de todos para serem eficazes a lidar com o meio. A competência envolve o sentimento de que se pode agir efectivamente e alcançar os objectivos (Sheldon et al., 1996). Propôs que a competência deve ser encarada como um conceito que envolve motivação e capacidade, consistindo nas estruturas através das quais a motivação para a efectância opera resultando no sentimento de eficácia.

Na sua Teoria Psicossocial do Desenvolvimento, ao longo do ciclo vital, Erik Erikson (1982) sugeriu oito estádios desenvolvimentistas, cada qual com um conjunto de tarefas psicossociais que devem ser alcançadas. Na reformulação da sua teoria, Erikson postulou que as tarefas não são exclusivas a um determinado estágio da vida, mas co-existem ao longo da vida. De facto, o desenvolvimento epigenético articulado com base na teoria de Erikson implica que todos os desafios desenvolvimentistas estão presentes ao longo da vida, embora alguns processos principais se tornem mais importantes durante fases específicas da vida (McAdams & St. Aubin, 1992; McAdams, St. Aubin & Logan, 1993). Em alguns dos estádios psicossociais propostos

por Erikson, a gestão bem sucedida das tarefas envolve alcançar um balanço entre os pólos que o constituem (Van Hiel, Mervielde, & De Fruyt, 2006, citado por Melo, 2008; Marcia, 2002, citado por Melo, 2008).

Para o presente trabalho foram analisados dois estádios psicossociais da teoria de Erikson no que diz respeito a dois conceitos que parecem contribuir para a definição do construto de Produtividade utilizado: Industriosidade e Generatividade.

A industriosidade é o sentimento básico de actividade competente adaptada às leis do mundo e às regras de cooperação, utilizando procedimentos planeados e agendados. Erikson (1982) definiu o sentido de industriosidade como o sentimento de ser útil, de ser capaz de fazer coisas e de fazê-las bem, e até mesmo perfeitas. A industriosidade relaciona-se com o processo de trabalho, incluindo qualquer tarefa ou actividade que requira aplicação, e consiste em três componentes: capacidades e conhecimentos; aplicação; e experiência afectiva da sua aquisição e aplicação em direcções úteis (Kowaz & Marcia, 1991).

A componente afectiva da industriosidade envolve: sentir-se útil e capaz; ter prazer em aplicar-se, assim como sentir satisfação e orgulho nos próprios esforços e realizações; identificar-se com aqueles que sabem coisas e sabem como fazer as coisas (Erikson, 1982); ter curiosidade em geral e interesse em aprender; experienciar e ter consciência das limitações e forças; apreciar a aprendizagem do trabalho (Kowaz & Marcia, 1991).

A generatividade pode expressar-se por um interesse em educar e guiar as gerações mais novas, por uma intenção e/ou acção de tomar conta ou cuidar dos outros. Envolve a procriatividade, a produtividade e a criatividade, e a geração de novos seres, produtos e ideias. Envolve também o compromisso de tomar conta dos outros, dos produtos e das ideias (Erikson, 1982). A generatividade tem-se revelado um construto

multifacetado, envolvendo processos psicossociais que resultam na motivação para transmitir conhecimentos ou experiências, deixar descendência, contribuir e ser responsável pelo desenvolvimento da sociedade e das gerações mais novas e na motivação para a criatividade (McAdams & St. Aubin, 1992).

Este conceito pode remeter para duas dimensões: uma dimensão pró-social, de prestação de cuidados, o que Erikson designou de necessidade de ser necessário; e uma dimensão agêntica, ligada ao desenvolvimento de acções que sobrevivam à própria morte, o que Krote designou de imortalidade simbólica (Franco-Borges & Vaz-Rebello, 2007).

Os adultos podem ser generativos de várias formas, especialmente através de actividades criativas e produtivas e através de liderança ou ensino. A generatividade manifesta-se quando o adulto sente que é capaz de criar ou produzir um legado satisfatório do self (Erikson, 1982). Para McAdams, Hart e Maruna (1998, citado por Melo, 2008) a preocupação generativa envolve diferentes domínios, tais como ideias de ensinar e transmitir conhecimento, fazer contribuições positivas para a sociedade, cuidar e tomar responsabilidade pelos outros, ser criativo e produtivo, e deixar um legado duradouro.

O carácter multifacetado e dinâmico da generatividade tem sido enfatizado no contexto dos estudos de McAdams e colaboradores (e.g. McAdams & St. Aubin, 1992), que consideram que o constructo envolve sempre uma relação particular entre um sujeito e o contexto. Os autores propõem um modelo constituído por sete dimensões psicossociais, no âmbito do qual residiria a origem da generatividade 1) numa pressão/exigência social de compromisso e investimento nas gerações vindouras e 2) numa motivação ou necessidade intrínseca de ser necessário e num desejo de imortalidade simbólica. As fontes originárias da generatividade seriam, deste modo, a

pressão cultural e a motivação individual, expressando-se através de 3) uma preocupação consciente em relação às gerações futuras, cujas implicações vão depender das interações que se estabelecerem entre 4) as crenças sobre o valor do ser humano, 5) os compromissos e investimentos, 6) as ações concretas e 7) a narrativa generativa pessoal que se elabora e que simultaneamente elabora o percurso de desenvolvimento pessoal. A generatividade advém da criação de algo mas também da sua doação como uma dádiva pessoal para a posteridade.

Slater (2003) retomou o modelo de desenvolvimento de Erikson e procurou analisar a relação entre a generatividade e as outras etapas do ciclo vital, no sentido de identificar quer os precursores daquela, quer as suas manifestações. Neste âmbito, propõe um conjunto de dimensões ou facetas que considera caracterizarem a idade adulta: a inclusividade, o orgulho, a responsabilidade, a produtividade profissional, a parentalidade, o sentimento de ser necessário e a honestidade. Durante a vida adulta, o estágio industriose versus inferioridade pode ser expressa como produtividade na carreira versus inadequação (Slater, 2003). Vaillant e Milofsky (1980, citado por Slater, 2003) descreveram-na como a tarefa de consolidação da carreira e estudaram-na utilizando como participantes homens que estavam comprometidos com uma carreira, desenvolveram capacidades especializadas, e obtinham satisfação no seu trabalho. Estes autores descobriram que estes homens internalizaram as suas experiências com os seus mentores e assumiram um papel valorizado por eles e pela sociedade.

Lazer

A necessidade dialéctica de Lazer consiste na capacidade para se envolver em actividades de lazer sem sentir culpa associada. O lazer é a actividade – independente das obrigações do trabalho, da família e da sociedade – que o indivíduo realiza por

querer (para relaxamento, diversão, interacção social ou auto-expressão criativa). Constitui-se, assim, como uma actividade livremente escolhida e independente do trabalho ou de outras obrigações. Tem um carácter lúdico e autotélico, e é escolhida porque fornece um nível de satisfação que constitui a única recompensa que o indivíduo recebe ao envolver-se nessa actividade ou experiência. Nas actividades de lazer, o indivíduo experiencia um sentimento de liberdade, motivação intrínseca e satisfação.

A teoria do lazer cujos pressupostos se assemelham mais à definição aqui apresentada é a Teoria Dualista Grega, que serviu de base a este trabalho.

A palavra Grega *scholé* refere-se a qualidades da vida tais como paz, liberdade e auto-expansão. *Scholé* ou lazer tem a sua forma mais elevada na contemplação do bom. *A-scholé* está negativamente formulada e inclui o trabalho num sentido de ocupação requerida. Subjacente a esta distinção Platónica está uma visão dualista da vida segundo a qual o lazer é a expressão da actividade superior e espiritual da mente (Kelly, 2009).

Sebastian de Grazia (1964, citado por Kelly, 2009) refere-se ao lazer como a contemplação e liberdade de requisitos relacionados com o trabalho. O lazer pode ser entendido como a actividade – independente das obrigações do trabalho, da família e da sociedade – que o indivíduo realiza por querer, para relaxamento, diversão, participação social ou auto-expressão criativa (Dumazedier, 1967, citado por Kelly, 2009).

Geralmente, o trabalho é compreendido como sendo remunerado, exigido pelas normas sociais e, necessário para a manutenção do próprio e da família, sendo que o lazer é “não-trabalho”, contudo, todo o “não-trabalho” não é considerado lazer. Isto é, o lazer não é remunerado, não é exigido pelas expectativas sociais, e não é necessário para o estatuto ou para a sobrevivência, mas também é livremente escolhido e independente do trabalho ou de outras exigências (Kelly, 2009).

Segundo a definição dualista Grega (como a de Grazia), o lazer é escolhido e independente da relação com o trabalho. Envolve a actividade de lazer que não está relacionada com o trabalho em conteúdo ou propósito e não é um escape do trabalho, sendo o lazer como um fim nele mesmo. A actividade não envolve uma recompensa extrínseca e não existe penalização pela não participação, é escolhida porque fornece um nível de satisfação que é a própria recompensa (Kelly, 2009).

Quando se tem a percepção de liberdade e o desejo intrínseco, cria-se apenas por criar, e percebe-se isto como criativo, tem-se a definição de lazer criativo. No lazer criativo, experimenta-se um elevado sentimento de liberdade, motivação intrínseca e recompensa, expressa-se o self para o self, e isto é feito apenas por fazê-lo. É imperativo que a criatividade seja compreendida como meio de auto-expressão e plenitude mais do que apenas uma forma de inovar ou lidar com a realidade. O lazer criativo é um meio através do qual se liberta os pensamentos, sentimentos e necessidades pessoais (Hegarty, 2009).

O lazer é para ser utilizado na perseguição do bem mais elevado. Os elementos do lazer considerados por Aristóteles incluem a “contemplação” e a “razão prática”. A contemplação foca-se no imutável e eterno, no conhecimento dos princípios fundamentais e a razão prática foca-se no mutável e transitório (Hemingway, 1988).

Se uma vida virtuosa consiste na perseguição e no alcançar do bem mais elevado, os seres humanos devem ser capazes de chegar a uma concepção tangível disso. A *eudaimonia* é o resultado da aplicação contínua da pessoa à questão de como se quer viver a vida e da tentativa de transformar isto em acções. Para que a *eudaimonia* possa ser alcançada, para que tenha possibilidade de existir, é necessário que seja aberto um espaço para ela, e no lazer é criado este espaço através da civilidade. A combinação do desejo de saber, a procura da virtude e o carácter civil subjaz o desenvolvimento da

eudaimonia, sendo o lazer a arena na qual esta conjunção ocorre. É no lazer que a civilidade é cultivada, que o carácter procura saber a virtude e no qual é desenvolvida e demonstrada a perseguição da virtude. Esta é a função específica do lazer no sistema de Aristóteles (Hemingway, 1988).

O lazer é quase certamente separado e superior ao trabalho, mas não é a ausência de actividade, mesmo a actividade de um tipo mais vigoroso. É na libertação da necessidade e da dependência do trabalho que está a questão central do lazer. A actividade no lazer é distinguida pelo seu objectivo de atingir virtudes mais elevadas e de perseguição da excelência por si mesma. O objecto final não é estudar a obtenção do conhecimento de coisas particulares que podem ser feitas, mas sim fazê-las, isto é, não é suficiente saber acerca da excelência ou virtude, é necessário aplicá-las também (Hemingway, 1988).

A conexão entre o carácter e o lazer torna necessário que os cidadãos aprendam a importância do lazer, de forma a adquirirem o poder de utilizar correctamente o lazer e de atingir o bem mais elevado, a *eudaimonia*. O lazer é o elemento central deste bem, no qual existe o conhecimento, a virtude e a expressão da virtude. A função específica do lazer é a descoberta da razão prática e da inteligência moral, o seu fim característico é a *eudaimonia* ou a vida *feliz* em busca da virtude (Hemingway, 1988).

Produtividade/Lazer, Bem-Estar Psicológico e Terapia

Segundo a Teoria da Auto-Determinação, a satisfação das necessidades ao longo do tempo irá afectar o bem-estar ao nível das diferenças individuais, e as flutuações na satisfação das necessidades irão predizer directamente flutuações no bem-estar ao longo de curtos períodos de tempo (Deci & Moller, 2005). Vários estudos confirmaram a relação entre as necessidades de autonomia, competência e relacionamento e o bem-

estar em vários domínios da vida humana (Shuler, Sheldon & Frohlich, 2010). No estudo de Sheldon, Ryan e Reis (1996) encontrou-se apoio para a hipótese de que a satisfação das necessidades psicológicas de competência e autonomia estão associadas a maior bem-estar diário.

A um nível individual, a investigação demonstrou repetidamente correlacões positivas entre generatividade, percepção de saúde física, satisfação com a vida e bem-estar subjectivo e psicológico (McAdams et al., 1993). No estudo de Rita Melo (2008) foi encontrada uma associação positiva entre a preocupação generativa e a satisfação com a vida e entre a preocupação generativa e a saúde mental.

A saúde mental pode ser definida como a capacidade do indivíduo, do grupo e do ambiente interagirem de formas que promovam o bem-estar subjectivo, o desenvolvimento óptimo e o uso de capacidades mentais (cognitivas, afectivas e relacionais), a realização de objectivos individuais e colectivos consistentes com a obtenção e preservação de condições de igualdade fundamentais (Westland, 1991).

O estudo de DeCarlo (1974, citado por Westland, 1991) indicou que a participação activa no lazer ao longo da vida correlaciona-se positivamente com maior satisfação e felicidade e a falta de oportunidade resulta em menor bem-estar psicológico.

Isa Ahola (1980, citado por Westland, 1991) encontrou alguma evidência que sugere que a participação no lazer desempenha um papel importante na resolução de problemas que surgem durante a transição entre estádios da vida. Concluiu que a participação contínua em actividades recreativas ao longo do ciclo vital é característica daqueles que vivem mais e com níveis mais elevados de bem-estar. O envolvimento em actividades motoras, cognitivas e afectivas está positivamente relacionado com a saúde mental.

Quando se pede aos indivíduos que definam o conceito de lazer as principais variáveis que surgem são a autonomia percebida, a liberdade de escolha, e a motivação intrínseca que reflecte comportamentos que são agradáveis neles próprios (Argyle, 1992, citado por Cassidy & Nene, 1996).

Os estudos geralmente têm concluído que existe uma correlação positiva entre o lazer e o bem-estar psicológico. O uso construtivo do tempo de lazer, independentemente do tipo de actividade realizada, pode ajudar a lidar com o stress em outros domínios da vida. Na esfera clínica, foi verificada uma relação entre o compromisso com o lazer e a saúde mental (Argyle, 1992, cit. por Cassidy & Nene, 1996), na qual as actividades de lazer que produzem um afecto positivo correlacionam-se positivamente com a saúde mental.

Parece que o compromisso, de uma forma positiva, com o tempo de lazer tem vantagens para a saúde e o bem-estar. O efeito benéfico parece depender da atitude positiva relativamente ao que o indivíduo define como o seu tempo de lazer, da tendência para se comprometer em comportamentos agradáveis durante esse tempo e de obter um afecto positivo desse compromisso. No inverso desta situação, o indivíduo não sente positividade acerca do seu tempo de lazer, tende a não utilizá-lo bem e sente-se deprimido e ansioso como resultado (Argyle, 1992, cit. por Cassidy & Nene, 1996). Assim, surge claramente uma relação significativa e consistente entre as atitudes positivas e o compromisso com o lazer e a saúde psicológica e física, e entre a experiência de afecto positivo durante o tempo de lazer e a saúde psicológica e física (Cassidy & Nene, 1996).

Problematização

Pretendendo sintetizar a investigação realizada na área da Produtividade e do Lazer, deparamo-nos, de um modo geral, com alguns estudos que a associam positivamente ao bem-estar ou a outras variáveis a ele associadas, e negativamente ao mal-estar e a perturbações do foro psicológico. Adicionalmente, a maioria dos estudos tem em conta os construtos de Competência, Industriosidade e Generatividade, sendo o constructo de Produtividade um campo de menor investigação psicológica, mais abordado na sua vertente quantitativa no âmbito da capacidade produtiva nas ciências que estudam o trabalho e as organizações.

Não existem até ao momento estudos que avaliem estas relações nas dimensões propostas pelo Modelo de Complementaridade Paradigmática, isto é, que avaliem a associação da Produtividade e do Lazer, na sua dimensão psicológica, com o Bem-Estar e o *Distress* Psicológico. De importância particular é a não existência de estudos que versem simultaneamente sobre Produtividade e Lazer, investigando como os níveis conjuntos destas duas variáveis se relacionam com o Bem-Estar e *Distress* Psicológico. O preenchimento desta lacuna poderá ter consequências importantes, particularmente ao nível da terapia, tornando explícito em que devem terapeuta e cliente apostar no campo da Produtividade/Lazer para o atingir de maiores níveis de Bem-Estar Psicológico e menores níveis de *Distress* Psicológico.

Proponho assim com este estudo explorar as referidas associações,

- (a) desenvolvendo um instrumento de medida do grau de regulação da necessidade de Produtividade/Lazer, nas duas polaridades e relativa à dimensão psicológica;

- (b) explorando a relação entre os resultados do referido instrumento e resultados em medidas de Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico numa amostra não-clínica de conveniência.

Hipóteses

Partindo da revisão de literatura efectuada, é de esperar que:

1. Tanto Produtividade como Lazer predigam significativamente o Bem-Estar Psicológico, correspondendo valores mais elevados de cada uma a valores mais baixos de *Distress* Psicológico.
2. Tanto Produtividade como Lazer predigam significativamente o *Distress* Psicológico, correspondendo valores mais elevados de cada uma a valores mais baixos de *Distress* Psicológico.
3. Indivíduos com níveis mais altos de Produtividade e Lazer experienciem maior Bem-Estar Psicológico e menor *Distress* Psicológico, face tanto a indivíduos com níveis mais baixos nas duas variáveis como a indivíduos com níveis elevados apenas em uma delas (Produtividade ou Lazer).

Método

O primeiro objectivo deste estudo foi a construção e análise psicométrica de um instrumento que permitisse avaliar a regulação do par de necessidades Produtividade/Lazer, de acordo com o Modelo da Complementaridade Paradigmática. O instrumento não foi comparado com outros, uma vez que é um instrumento pioneiro no que toca à avaliação da Produtividade e do Lazer nas suas valências psicológicas.

Após obter algumas garantias de qualidades psicométricas foi analisada a relação das variáveis Produtividade e Lazer com medidas de Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico, numa amostra não-clínica de conveniência.

Foi utilizado o programa de análise estatística *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) para análise das qualidades psicométricas do instrumento elaborado e para a análise da relação entre as variáveis referidas.

São consideradas as seguintes variáveis: Bem-Estar Psicológico, *Distress* Psicológico (ambas avaliadas pelo Inventário de Saúde Mental (ISM) (versão portuguesa de José L. Pais-Ribeiro, 2001; adaptação por M. Eugénia Duarte-Silva e Rosa Novo, 2001, FPCE – Universidade de Lisboa; anexo A), Produtividade e Lazer (ambas medidas pela Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Produtividade/Lazer (Rucha e Vasco, 2011 ERSN-P/L – anexo B).

Procedimento e Participantes

Para o presente estudo foram colocados *on-line* dois instrumentos, o ISM e a ERSN, no período de Maio, Junho e Julho de 2011. Por questões de ordem prática foram apresentados aos sujeitos, como parte da ERSN, a Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Controlo/Cedência, a Escala de Regulação da Satisfação

de Necessidades – Auto-Estima/Auto-Crítica e a Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Actualização, Exploração/Serenidade, para além da Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Produtividade/Lazer. Os itens destas escalas eram apresentados aleatoriamente. Neste estudo serão apenas tratados os dados referentes à Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Produtividade/Lazer. O anexo C apresenta o conteúdo-modelo da página que era apresentada aos sujeitos.

O procedimento de selecção da amostra não foi intencional, seguindo um critério de conveniência. Como condições de participação estabeleceu-se a idade igual ou superior a 18 anos, o 9º ano de escolaridade como mínimo, o Português como língua materna e o não acompanhamento psicoterapêutico ou psiquiátrico no momento da participação. A última condição foi inserida seguindo a intenção de obter uma amostra não-clínica.

Participaram no estudo, completando os dois instrumentos *on-line*, 562 sujeitos. O Quadro 1 apresenta as características da amostra. Os participantes eram maioritariamente do sexo feminino (76%), com uma idade média de 28,13 anos (DP=10,87), variando entre os 18 e os 68 anos, habilitações literárias predominantemente de nível superior (58,4%) e, na sua maioria, com relação amorosa estável (58,4%).

Quadro 1

Características da Amostra

	Valor	Percentagem
N	562	
Idade (anos)		
	M 28,13	
	DP 10,87	
	Mínima 18	
	Máxima 68	
Sexo		
	Masculino 135	24 %
	Feminino 427	76 %
Conjugalidade		
	Sem relação amorosa estável 234	41,6 %
	Com relação amorosa estável 328	58,4 %
Habilitações literárias		
	9º ano ou equivalente 23	4,1 %
	12º ano ou equivalente 211	37,5 %
	Bacharelato 9	1,6 %
	Licenciatura 231	41,1 %
	Mestrado 83	14,8 %
	Doutoramento 5	0,9 %

Medidas***Bem-Estar Psicológico e Distress Psicológico***

Como medida de Bem-Estar Psicológico e de *Distress* Psicológico utilizou-se o Inventário de Saúde Mental (ISM) (versão portuguesa de José L. Pais-Ribeiro, 2001; adaptação por M. Eugénia Duarte-Silva e Rosa Novo, 2001, FPCE – Universidade de

Lisboa), versão portuguesa do Mental Health Inventory (MHI) (Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979, citado por Ribeiro, 2001).

O ISM é um inventário de auto-relato, com resposta ordinal de cinco ou seis posições, que visa avaliar a Saúde Mental em dimensões *positivas* e *negativas*. Inclui 38 itens que se agrupam em cinco dimensões, três negativas (Ansiedade – 10 itens, Depressão – cinco itens, Perda de Controlo Emocional/Comportamental – nove itens), que formam a sub-escala de *Distress* Psicológico, e duas positivas (Afecto Positivo – 11 itens, Laços Emocionais – três itens), formando a sub-escala de Bem-Estar Psicológico. As duas escalas resultam do somatório dos resultados brutos obtidos em cada item, e podem combinar-se formando um índice de Saúde Mental. Uma vez que o uso apenas do índice geral está associado a significativa perda de informação (Veit & Ware, 1983), e tendo em conta os objectivos deste estudo, foram usados apenas os resultados das sub-escalas de *Distress* Psicológico e de Bem-Estar Psicológico. Os resultados de *Distress* Psicológico variam entre 24 e 142 pontos e os de Bem-Estar Psicológico entre 14 e 84 pontos.

Este modelo hierárquico foi confirmado em *cross-validation tests* com amostras de populações com diferentes características, o que suporta a generalização do modelo Psicológico e Bem-Estar Psicológico na população em geral, tendo estudos posteriores confirmado a sua validade e fidelidade – Ostroff, Woolverton, Berry, e Lesko (1996, citado por Ribeiro, 2001) recomendaram o uso deste instrumento em estudos de comparação da saúde mental em população não psiquiátrica.

O MHI apresenta uma elevada consistência temporal no intervalo de um ano, e boa consistência interna em cada uma das cinco dimensões, nas duas sub-escalas e na escala total, com alfas de Cronbach desde .81 (Laços Emocionais) a .96 (Escala Total). A versão portuguesa (ISM) apresenta valores de satisfatórios a elevados, e comparáveis

ao instrumento original (Ribeiro, 2001). Estes dados, bem como os relativos ao presente estudo, são apresentados no Quadro 2.

Quadro 2

Consistência Interna (Alfa de Cronbach) das escalas do ISM

Escalas	α Instrumento Original	α Adaptação Portuguesa	α Presente Estudo
Ansiedade	.90	.91	.91
Depressão	.86	.85	.82
Perda de Controlo Emocional / Comportamental	.83	.87	.85
Afecto Positivo	.92	.91	.92
Laços Emocionais	.81	.72	.76
<i>Distress</i> Psicológico	.94	.95	.95
Bem-Estar Psicológico	.92	.91	.91
Escala Total	.96	.96	.96

Produtividade/Lazer

Como medida de Produtividade e Lazer foi elaborada a Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Produtividade/Lazer (ERSN-P/L – ver anexo B). É um instrumento concebido com o intuito de fazer parte da Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades (em construção), a qual se pretende constituir como instrumento capaz de avaliar a regulação dos sete pares de necessidades psicológicas postuladas pelo Modelo de Complementaridade Paradigmática. A proposta aqui apresentada é a de uma sub-escala para o par Produtividade/Lazer, contemplando as suas dimensões psicológicas, especialmente nas vertentes cognitiva e emocional.

A ERSN-P/L é um instrumento de auto-relato composto por 31 itens. Os participantes manifestam a sua concordância com cada item respondendo, numa escala do tipo Likert de oito pontos, desde 1 (*discordo completamente*) a 8 (*concordo completamente*). Os itens constribuem para um par de resultados – Produtividade/Lazer, com qualquer combinação teórica possível entre as duas polaridades.

A Figura 1 apresenta os itens da escalas, elaborados para as variáveis dialécticas Produtividade e Lazer tendo em conta as dimensões teóricas de competência, industriiosidade, generatividade e lazer autotélico.

Produtividade	Lazer
1. Sinto que sou útil.	16.O lazer é tão importante como qualquer outra área da minha vida.
2. Sou capaz de alcançar os meus objectivos.	17.Sinto-me satisfeito com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.
3. Tenho conhecimentos e experiências importantes, para mim e para os outros.	18.As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.
4. Sinto-me competente naquilo que faço.	19.Escuto as minhas próprias necessidades quando decido como usar o meu tempo de lazer.
5. Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.	20.Por vezes sinto-me tão relaxado(a) durante o meu tempo de lazer que sinto que tenho uma experiência quase espiritual.
6. Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.	21.Por vezes sinto-me tão absorvido(a) nas minhas actividades de lazer que perco a noção do tempo a passar.
7. O que realizo tem um impacto significativo nos outros ou na sociedade.	22.Durante o meu tempo de lazer sinto-me livre.
8. Sou um(a) bom(a) trabalhador(a).	23.Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.
9. Consigo terminar as tarefas que são da minha responsabilidade.	24.Envolver-me totalmente nas minhas actividades de lazer.

<p>10.Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.</p> <p>11.Valorizo os meus produtos e realizações.</p> <p>12.Sinto que os outros valorizam aquilo que realizo.</p> <p>13.Sinto que nunca realizei algo suficientemente valioso (item invertido).</p> <p>14.Não me sinto capaz de alcançar os meus objectivos (item invertido).</p> <p>15.Passo muito tempo sem fazer algo de útil (item invertido).</p>	<p>25.No meu tempo de lazer alcanço um sentimento de satisfação que não consigo alcançar com outras actividades.</p> <p>26.Sinto-me livre de escolher o que faço no meu tempo de lazer.</p> <p>27.No meu tempo livre dedico-me a actividades lúdicas pela satisfação que sinto quando as realizo.</p> <p>28.Sinto que nunca me dedico às actividades de lazer de que verdadeiramente gosto (item invertido).</p> <p>29.Não consigo relaxar no meu tempo de lazer (item invertido).</p> <p>30.Sinto-me sempre culpado (a) quando me entrego a uma actividade de lazer (item invertido).</p> <p>31.Considero-me uma pessoa com sentido de humor.</p>
--	--

Figura 1. Itens da ERSN-P/L, nas sub-escalas Produtividade e Lazer.

Os itens de Produtividade decorrem da definição da variável como sentimento de competência e utilidade (itens 1, 5, 6 e 8), como a percepção de que se é capaz de alcançar os objectivos (itens 2, 9 e 14). O sentimento de que se produz algo de valioso para si, para os outros e para a sociedade é avaliado através dos itens 3, 5, 7, 10, 11 e 13 sendo o sentimento de que estas produções são valorizadas pelos outros avaliado pelo item 12.

A polaridade do Lazer aborda o sentimento de que o tempo de lazer é importante e valioso para o bem-estar (itens 16, 18 e 23) e o sentimento de liberdade e satisfação

durante as actividades de lazer (itens 22 e 24). Também foi avaliada a satisfação que o indivíduo sente relativamente à escolha das suas actividades de lazer e à forma como se envolve nas mesmas (itens 17, 19, 26, 27, 28 e 31). A capacidade de se envolver em actividades lúdicas e autotélicas sem sentir culpa associada é avaliada através dos itens 20, 21, 29 e 30.

A ERSN-P/L foi aplicada em segundo lugar, procurando minimizar os efeitos do aumento de acessibilidade das discrepâncias sobre o bem-estar reportado, que pode levar a correlações inflacionadas entre constructos, tal como referido por Hardin et al. (2007, citado por Rodrigues, 2010), neste caso entre os constructos de Produtividade/Lazer e Bem-Estar Psicológico/*Distress* Psicológico.

Resultados e Discussão

Estudo 1. Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN-P/L

Análise factorial

Não foi encontrada uma estrutura factorial com sentido teórico para o instrumento ERSN-P/L, possivelmente devido à correlação moderada-forte entre as variáveis Produtividade e Lazer, tendo portanto sido calculada apenas a consistência interna dos itens de cada variável e da escala geral.

Consistência Interna

Analisou-se a consistência interna global do instrumento e de cada variável (Produtividade e Lazer).

Testando o instrumento como um todo, obteve-se numa primeira análise um nível de consistência interna muito bom ($\alpha=.924$). Testando as sub-escalas definidas teoricamente, o nível de consistência interna da sub-escala de Produtividade era muito bom ($\alpha=.921$) e o da sub-escala de Lazer era bom ($\alpha=.882$). Na análise da correlação de cada item com o total verificaram-se correlações entre .346 e .682, excepto para o item 25 que apresentou uma correlação abaixo de .1 e, segundo Pallant (2005), é de considerar excluir itens cuja correlação com o total seja menor que .3 no caso de a consistência global ser inferior a .7. Não é o caso desta escala, contudo, optou-se por remover este item que apresentava uma correlação item-total e item-total com a sua sub-escala baixo ($\alpha=.269$), na tentativa de obter sub-escalas mais coesas. Excluído o item referido a consistência global do instrumento é de $\alpha=.928$, a da sub-escala de Produtividade $\alpha=.921$ e a da sub-escala de Lazer $\alpha=.886$. O Quadro 3 apresenta os

dados sobre a consistência interna da escala de 30 itens resultante, e os Quadros 4 e 5 da das sub-escalas de Produtividade e Lazer.

Quadro 3

Consistência Interna da ERSN – Produtividade/Lazer

Item	Correlação Item-Total	α sem o Item
1. Sinto que sou útil.	,639	,925
2. Sou capaz de alcançar os meus objectivos.	,669	,925
3. Tenho conhecimentos e experiências importantes, para mim e para os outros.	,527	,926
4. Sinto-me competente naquilo que faço.	,642	,925
5. Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.	,690	,924
6. Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.	,639	,925
7. O que realizo tem um impacto significativo nos outros ou na sociedade.	,490	,927
8. Sou um(a) bom(a) trabalhador(a).	,472	,927
9. Consigo terminar as tarefas que são da minha responsabilidade.	,511	,927
10. Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.	,724	,924
11. Valorizo os meus produtos e realizações.	,721	,924
12. Sinto que os outros valorizam aquilo que realizo.	,621	,925
13. Sinto que nunca realizei algo suficientemente valioso (item invertido).	,462	,928
14. Não me sinto capaz de alcançar os meus objectivos (item invertido).	,596	,925
15. Passo muito tempo sem fazer algo de útil (item invertido).	,413	,928
16. O lazer é tão importante como qualquer outra área da minha vida.	,378	,928
17. Sinto-me satisfeito com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.	,633	,925
18. As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.	,589	,925
19. Escuto as minhas próprias necessidades quando decido como usar o meu tempo de lazer.	,611	,925

20. Por vezes sinto-me tão relaxado(a) durante o meu tempo de lazer que sinto que tenho uma experiência quase espiritual.	,415	,928
21. Por vezes sinto-me tão absorvido(a) nas minhas actividades de lazer que perco a noção do tempo a passar.	,328	,929
22. Durante o meu tempo de lazer sinto-me livre.	,603	,925
23. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.	,635	,925
24. Envolver-me totalmente nas minhas actividades de lazer.	,582	,925
26. Sinto-me livre de escolher o que faço no meu tempo de lazer.	,581	,925
27. No meu tempo livre dedico-me a actividades lúdicas pela satisfação que sinto quando as realizo.	,525	,926
28. Sinto que nunca me dedico às actividades de lazer de que verdadeiramente gosto (item invertido).	,483	,927
29. Não consigo relaxar no meu tempo de lazer (item invertido).	,510	,926
30. Sinto-me sempre culpado (a) quando me entrego a uma actividade de lazer (item invertido).	,388	,928
31. Considero-me uma pessoa com sentido de humor.	,389	,928

Quadro 4

Consistência Interna da ERSN – Sub-Escala de Produtividade

Item	Correlação Item-Total	α sem o Item
1. Sinto que sou útil.	,711	,913
2. Sou capaz de alcançar os meus objectivos.	,722	,913
3. Tenho conhecimentos e experiências importantes, para mim e para os outros.	,555	,918
4. Sinto-me competente naquilo que faço.	,762	,913
5. Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.	,786	,911
6. Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.	,762	,912
7. O que realizo tem um impacto significativo nos outros ou na sociedade.	,569	,917
8. Sou um(a) bom(a) trabalhador(a).	,586	,917
9. Consigo terminar as tarefas que são da minha responsabilidade.	,566	,918
10. Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.	,798	,911
11. Valorizo os meus produtos e realizações.	,735	,913
12. Sinto que os outros valorizam aquilo que realizo.	,692	,914

13. Sinto que nunca realizei algo suficientemente valioso (item invertido).	,496	,925
14. Não me sinto capaz de alcançar os meus objectivos (item invertido).	,646	,915
15. Passo muito tempo sem fazer algo de útil (item invertido).	,502	,923

Quadro 5

Consistência Interna da ERSN – Sub-Escala de Lazer

Item	Correlação Item-Total	α sem o Item
16. O lazer é tão importante como qualquer outra área da minha vida.	,436	,884
17. Sinto-me satisfeito com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.	,621	,876
18. As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.	,645	,876
19. Escuto as minhas próprias necessidades quando decido como usar o meu tempo de lazer.	,640	,876
20. Por vezes sinto-me tão relaxado(a) durante o meu tempo de lazer que sinto que tenho uma experiência quase espiritual.	,396	,888
21. Por vezes sinto-me tão absorvido(a) nas minhas actividades de lazer que perco a noção do tempo a passar.	,487	,883
22. Durante o meu tempo de lazer sinto-me livre.	,714	,874
23. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.	,660	,875
24. Envolver-me totalmente nas minhas actividades de lazer.	,731	,872
26. Sinto-me livre de escolher o que faço no meu tempo de lazer.	,681	,874
27. No meu tempo livre dedico-me a actividades lúdicas pela satisfação que sinto quando as realizo.	,599	,877
28. Sinto que nunca me dedico às actividades de lazer de que verdadeiramente gosto (item invertido).	,494	,883
29. Não consigo relaxar no meu tempo de lazer (item invertido).	,627	,876
30. Sinto-me sempre culpado (a) quando me entrego a uma actividade de lazer (item invertido).	,356	,888
31. Considero-me uma pessoa com sentido de humor.	,355	,886

Estudo II. Análise das relações entre as variáveis

As análises seguintes foram feitas tendo por base as duas variáveis internamente consistentes (Produtividade e Lazer), que não reflectem porém uma estrutura factorial.

Correlações entre as quatro variáveis

Foram investigadas as correlações entre as variáveis do estudo, usando o coeficiente de Pearson. Os resultados encontram-se no Quadro 6.

Quadro 6

Matriz de Correlações entre as Variáveis do Estudo

	N	<i>Distress</i> Psicológico	Produtividade	Lazer
Bem-Estar Psicológico	562	-.775**	.669**	.536**
<i>Distress</i> Psicológico	562		-.584**	-.510**
Produtividade	562			.497**
**p<.01				

Usando os critérios de Cohen (1988, citado por Pallant, 2005), observa-se uma correlação moderada entre as variáveis Lazer e entre Produtividade e Lazer, sendo as restantes correlações consideradas fortes. A variável *Distress* Psicológico associa-se negativamente a cada uma das outras, com valores mais altos de *Distress* a corresponderem a valores mais baixos de Produtividade, de Lazer e de Bem-Estar.

Psicológico. As restantes correlações são positivas, destacando-se a correlação positiva forte entre a variável de Bem-Estar Psicológico e as variáveis do par de necessidades dialécticas, Produtividade e Lazer.

Regressão Linear Múltipla

Para estudar o valor preditivo das variáveis Produtividade e Lazer no Bem-Estar Psicológico realizou-se uma Regressão Linear Múltipla *standard*. Não foram violadas as assumções deste teste. Os resultados mostram que ambas as variáveis têm influência significativa sobre o Bem-Estar Psicológico, explicando o conjunto delas 50,2% da Variância dos resultados de Bem-Estar Psicológico ($R^2=.502$, $F(2,559)=281,882$, $p=.000$).

O Quadro 7 mostra os resultados do teste para cada variável. Ambas as variáveis contribuem unica e significativamente para a predição dos resultados do Bem-Estar Psicológico. A Produtividade tem o maior contributo na explicação do Bem-Estar Psicológico ($\beta=.534$, $t(561)=15.539$, $p=.000$), com resultados mais elevados de Produtividade a corresponderem a resultados mais elevados de Bem-Estar, contudo, o Lazer também explica significativamente o Bem-Estar Psicológico ($\beta=.270$, $t(561)=7.858$, $p=.000$), com resultados mais elevados de Lazer a corresponderem a resultados mais elevados de Bem-Estar.

Para estudar o valor preditivo das variáveis Produtividade e Lazer no *Distress* Psicológico realizou-se também uma Regressão Linear Múltipla, garantindo a não-violação das assumções do teste. Os resultados mostram que ambas variáveis têm influência significativa sobre o *Distress* Psicológico, explicando o conjunto delas 40,5%

da Variância dos resultados de *Distress* Psicológico ($R^2=.405$, $F(2,559)=190,368$, $p=.000$).

Quadro 7

Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla para a variável Bem-Estar Psicológico

	B	DP	β	t
Produtividade	.356	.023	.534***	15.539***
Lazer	.178	.023	.270***	7.858***
R^2		.500		
F		281,882		
*** $p=.000$				

O Quadro 8 mostra os resultados do teste para cada variável. Ambas as variáveis contribuem única e significativamente para a predição dos resultados do *Distress* Psicológico. A Produtividade tem o maior contributo na explicação do *Distress* Psicológico ($\beta=-.468$, $t(561)=-11.658$, $p=.000$), com resultados mais elevados de Produtividade a corresponderem a resultados mais baixos de *Distress*, contudo, o Lazer também explica significativamente o *Distress* Psicológico ($\beta=-.308$, $t(561)=-7.786$, $p=.000$), com resultados mais elevados de Lazer a corresponderem a resultados mais baixos de *Distress* Psicológico.

Quadro 8

Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla para a variável Distress Psicológico

	B	DP	β	t
Produtividade	-.468	.040	-.438***	-11.658***
Lazer	-.308	.040	-.293***	-7.786***
R^2		.405		
F		190.368		
***p=.000				

MANOVA – Análise de Variâncias Multivariada

Utilizou-se uma Análise de Variâncias Multivariada (MANOVA) para analisar as diferenças entre variâncias de grupos com diferentes pontuações no par Produtividade/Lazer. Os grupos foram divididos pelas medianas dos resultados. O grupo 1 corresponde a indivíduos com os níveis mais baixos em Produtividade e Lazer (P-L-, N=190), o grupo 2 a indivíduos com níveis mais baixos em Produtividade e mais elevados em Lazer (P-L+; N=83), o grupo 3 aos indivíduos com níveis mais elevados em Produtividade e mais baixos em Lazer (P+L-; N=86) e o grupo 4 aos indivíduos com níveis mais elevados em Produtividade e Lazer (P+L+; N=203). As duas variáveis dependentes são o Bem-Estar e o *Distress* Psicológicos.

Compararam-se os resultados dos quatro grupos. Testaram-se pressupostos para aplicação da MANOVA, não havendo qualquer violação a assinalar. Revelou-se existir diferenças significativas entre grupos na combinação das variáveis dependentes: $F(3,558)=48,06$, $p=.000$; Wilks' Lambda=.63; partial eta squared=.21 e analisando separadamente as variáveis dependentes. Para o Bem-Estar Psicológico,

$F(3,558)=106,62$, $p=.000$; partial eta squared=.36, e para o *Distress* Psicológico, $F(3,558)=60,77$, $p=.000$; partial eta squared=.25.

As comparações post-hoc entre os quatro grupos revelam diferenças significativas, usando um alfa de Bonferrone = .025. Os quadros 9 e 10 revelam as comparações entre grupos nas variáveis Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico.

Relativamente à variável Bem-Estar Psicológico pode observar-se que o Grupo 4 (P+L+) reporta níveis de Bem-Estar significativamente mais elevados ($p=.000$) que os grupos 1 (P-L-), 2 (P-L+) e 3 (P+L-). Pode também observar-se que o Grupo 1 (P-L-) reporta níveis de Bem-Estar significativamente mais baixos ($p=.000$) que os restantes grupos.

Relativamente à variável *Distress* Psicológico pode observar-se que o Grupo 4 (P+L+) reporta níveis de *Distress* significativamente mais baixos ($p=.000$) do que os grupos 1 (P-L-), 2 (P-L+) e 3 (P+L-). Observa-se também que o Grupo 1 (P-L-) apresenta níveis de *Distress* significativamente mais elevados ($p=.000$) do que os restantes grupos.

Quadro 9

Médias dos Grupos agrupadas segundo resultados em Bem-Estar Psicológico

Grupo	N	Médias por subconjuntos	
1 (P-L-)	190	44,95	
2 (P-L+)	83	50,63	
3 (P+L-)	86	54,02	
4 (P+L+)	203	60,52	

Quadro 10

Médias dos Grupos agrupadas segundo resultados em Distress Psicológico

Grupo	N	Médias por subconjuntos
4 (P+L+)	190	51,88
3 (P+L-)	83	61,33
2 (P-L+)	86	63,24
1 (P-L-)	203	72,57

Nota: Médias na mesma coluna não diferem a $p < .025$ no teste de Bonferroni

Conclusões

Em forma de conclusão desde trabalho, seguidamente comentarei os resultados, as suas implicações e as sugestões para futuras investigações, com base nos objectivos deste trabalho (a) desenvolvimento de um instrumento de medida do grau de regulação da necessidade de Produtividade/Lazer (Estudo I) e (b) o estudo da relação entre os resultados do instrumento supracitado e os resultados em medidas de Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico numa amostra não-clínica de conveniência (Estudo II).

Estudo I. Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN-P/L

A ERSN-P/L demonstra ser consistente a um nível global ($\alpha=.924$) e nas sub-escalas de Produtividade ($\alpha=.921$) e Lazer ($\alpha=.882$), o que possibilita análises posteriores da escala. A inexistência de uma estrutura factorial corresponde a uma estrutura teórica com sentido conceptual – segundo o Modelo de Complementaridade Paradigmática seria de esperar uma correlação moderada-forte entre os construtos dos dois pólos do par de necessidades, neste caso entre a Produtividade e o Lazer, uma vez que os pares de necessidades não são encarados como opostos mas sim como complementares, posicionando-se cada indivíduo num contínuo relativamente ao nível de regulação da satisfação destas necessidades. Observa-se de facto esta correlação positiva moderada, justificando também a predominância de participantes com níveis mais baixos ou mais elevados nas duas escalas em simultâneo ($N=393$) face aos participantes com níveis mais baixos numa delas e mais elevados na outra ($N=169$).

De forma a aperfeiçoar o instrumento, o item retirado nas análises deste estudo (item 25) deverá ser excluído ou reformulado, procurando a máxima consistência para cada sub-escala.

A inclusão desta escala na futura Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades, que avaliará os sete pares de necessidades psicológicas do Modelo de Complementaridade Paradigmática, deverá originar uma configuração única para cada sujeito, que poderá demonstrar de uma forma mais clara e consistente a relação entre cada par de necessidades e a sua relação com o Bem-Estar Psicológico e com o *Distress* Psicológico, como um todo.

Estudo II. Análise das relações entre as variáveis

Os resultados da análise das relações entre as variáveis em estudo demonstram que os resultados de Produtividade e de Lazer contribuem significativamente para prever os resultados de Bem-Estar Psicológico e de *Distress* Psicológico, associando-se níveis mais elevados de Produtividade e de Lazer a maior Bem-Estar e menor *Distress* e níveis mais baixos de Produtividade e de Lazer a menor Bem-Estar e maior *Distress*.

Nas comparações entre os quatro grupos, os resultados vão ao encontro das hipóteses iniciais. Os resultados em Produtividade e em Lazer predizem significativamente os resultados em Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico. O grupo com resultados mais elevados em Produtividade e Lazer reporta maior Bem-Estar Psicológico e menor *Distress* Psicológico, quando comparados com os restantes grupos. O grupo com resultados mais baixos em Produtividade e Lazer reporta menos Bem-Estar Psicológico e maior *Distress* Psicológico. Os resultados demonstram uma associação significativa no sentido de a combinação das duas variáveis (Produtividade e Lazer) resultar numa maior capacidade de regulação por parte do sujeito, com efeitos claros em medidas de adaptação, como as de Bem-Estar e *Distress*.

Tendo em conta os resultados deste estudo e aqueles que serão eventualmente obtidos em futuras investigações, é de considerar que os modelos de Bem-Estar

Psicológico e de *Distress* Psicológico incluem os constructos de Produtividade e Lazer. O aperfeiçoamento e utilização da Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades completa poderão permitir compreender o funcionamento dialéctico das necessidades e a sua influência no Bem-Estar e *Distress* Psicológicos.

Como proposto pelo modelo da Complementaridade Paradigmática, os resultados obtidos nestes estudo indicam que os sujeitos que são mais capazes de regular a satisfação das necessidades em ambos os pólos do par dialéctico de necessidades Produtividade/Lazer reportam maior Bem-Estar e menos *Distress* do que aqueles que são menos capazes de regular estas necessidades (Vaz-Velho, Vasco & Conceição, 2011; Vasco, 2011). Tomando em consideração as necessidades psicológicas, entendidas em termos de polaridade dialécticas, na conceptualização de caso em psicoterapia parece ser um contributo para uma tomada de decisão clínica integrativa. Assim sendo, estes resultados têm também implicações relevantes no domínio da psicoterapia – tal como proposto pelo modelo da Complementaridade Paradigmática – uma vez que, para um número significativo de pacientes, os objectivos da terapia devia ser não apenas o alívio do sofrimento através da regulação da disfunção emocional, mas também conhecer, aceitar, experienciar e agir na regulação da satisfação de necessidades psicológicas vitais (Vasco, 2011).

De uma forma global, os resultados obtidos parecem confirmar a hipóteses do estudo e vão ao encontro das propostas do Modelo de Complementaridade Paradigmática, contribuindo para a compreensão do processo de regulação de necessidades psicológicas e das suas implicações no Bem-Estar e *Distress* Psicológicos de cada indivíduo.

Referências Bibliográficas

- Blatt, S. (2008) *Polarities of Experiences: Relatedness and Self-definition in Personality Development, Psychopathology and the Therapeutic Process*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cassidy, T., & Nene, C. (1996). All Work and No Play: A Focus on Leisure Time as a Means For Promoting Health. *Counselling Psychology Quarterly*, 9 (1), 77-90.
- Conceição, N., & Vasco, A. B. (2005). Olhar para as necessidades do self como um boi para um palácio: perplexidades e fascínio. *Psychologica*, 40, 55-79.
- Deci, E. L., & Moller, A. C. (2005). The Concept of Competence: A Starting Place for Understanding Intrinsic Motivation and Self-Determined Extrinsic Motivation. In E. & Dweck, *Handbook of Competence and Motivation*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4) 227-268.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-Determination Theory and Basic Need Satisfaction: Understanding Human Development in Positive Psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27 (1), 23-40.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.
- Franco-Borges, G., & Vaz-Rebelo, P. (2007). Parentalidade e Generatividade. *Psychologica*, 44, 329-351.
- Hegarty, C. B. (2009). The Value and Meaning of Creative Leisure. *Psychology of Aesthetics Creativity and Arts*, 3 (1), 10-13.

- Hemingway, J. L. (1988). Leisure and Civility: Reflections on a Greek Ideal. *Leisure Sciences, 10*, 179-191.
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R., & King, L. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology, 3* (4), 219–233.
- Kelly, J. R. (2009). Work and Leisure: A Simplified Paradigm. *Journal of Leisure Research, 41* (3), 439-451.
- McAdams, D. P., & St. Aubin, E. (1992). A Theory of Generativity and Its Assessment Through Self-Report, Behavioral Acts, and Narrative Themes in Autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology, 62* (6), 1003-1015.
- Kowaz, A. M., & Marcia, J. E. (1991). Development and Validation of a Measure of Eriksonian Industry. *Journal of Personality and Social Psychology, 60* (3), 390-397.
- McAdams, D. P., St. Aubin, E., & Logan, R. L. (1993). Generativity Among Young, Midlife, and Older Adults. *Psychology and Aging, 8* (2), 221-230.
- Melo, R. (2008). *Generativity and subjective well-being in active midlife and older adults*. Dissertação de Mestrado, European Masters Programme of Gerontology Masters Thesis.
- Pallant, J. F. (2005). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest, Australia: Allen & Unwin.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26* (4), 419-435.
- Ribeiro, J. L. P. (2001). Mental Health Inventory: um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças, 2* (1), 77-99.

- Rodrigues, C. (2010). *Necessidade Psicológica de Coerência/Incoerência: Relação com o Bem-Estar e Distress Psicológico*. Tese de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff C. D., & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Schuler, J., Sheldon, K. M., & Frohlich, S. M. (2010). Implicit Need for Achievement Moderates the Relationship Between Competence Need Satisfaction and Subsequent Motivation. *Journal of Research in Personality*, 44, 1-12.
- Sheldon, K. M., Elliot A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What Is Satisfying About Satisfying Events? Testing 10 Candidate Psychological Needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (2), 325-339.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (12), 1270-1279.
- Slater, C. L. (2003). Generativity Versus Stagnation: An Elaboration of Erikson's Adult Stage of Human Development. *Journal of Adult Development*, 10 (1), 53-65.
- Vasco, A. B. (2009a). *Regulation of Needs Satisfaction as the Touchstone of Happiness*. Comunicação apresentada na 16ª Conferência da European Association for Psychotherapy – Meanings of Happiness and Psychotherapy – Lisboa.
- Vasco, A. B. (2009b). *Sinto, Logo Também Existo!* Comunicação apresentada no III Seminário Espaço S 2009 – Emoções e Juventude – Abordagem Psicológica das Emoções – Cascais.

- Vasco, A. B. (2010). *Fragments of an Integrative Therapeutic Discourse: Therapists, Emotions, Needs and the Therapeutic Process*. Comunicação apresentada na 26ª Conferência Annual da Society for the Exploration of Psychotherapy Integration – One or many sciences for Psychotherapy Integration: What Constitutes Evidence? – Florence, Italy.
- Vasco, A. B., & Vaz-Velho, C. (2010). *The integrative essence of seven dialectical needs polarities*. Comunicação apresentada no 26º Congresso SEPI: Meeting Internazionale della Society for the Exploration of Psychotherapy Integration, Firenze.
- Vasco, A. B. (2011). *Emotional Processing, Human Needs and Alexithymia: Facilitation and Hindering of Well-Being and Therapeutic Progression*. Comunicação apresentada na 27ª Conferência Annual da Society for the Exploration of Psychotherapy Integration: “Crossing the Divide: SEPI’s Unique Place in Bridging the Science-Practice Gap”, Washington DC, USA.
- Vaz-Velho, C., Vasco, A. B., & Conceição, N. (2011). *Thinking about psychotherapy and the (in)ability to regulate fundamental psychological needs*. Comunicação apresentada no 27º Congresso SEPI, Washington, DC, USA.
- Veit, C., & Ware, J. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.
- Westland, C. (1991). Leisure and Mental Health. *Recreation Canada*.

Anexo A

Inventário de Saúde Mental (ISM)

ISM¹

Solicitamos que responda a um conjunto de questões acerca do modo como se tem sentido no dia a dia, DURANTE ESTE ÚLTIMO MÊS. Para cada questão há várias alternativas de resposta, pelo que deve assinalar a que melhor se aplica a si.

1. Neste último mês... QUÃO FELIZ E SATISFEITO(A) SE SENTIU COM SUA VIDA PESSOAL?

- ☐ Extremamente feliz
- ☐ Muito feliz e satisfeito, a maior parte do tempo
- ☐ Geralmente satisfeito e feliz
- ☐ Ora ligeiramente satisfeito, ora ligeiramente infeliz
- ☐ Geralmente insatisfeito, infeliz
- ☐ Quase sempre muito insatisfeito e infeliz.

2. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU SÓ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

¹ *MHI* (Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979) adaptado por M. Eugénia Duarte-Silva e Rosa Novo (2001). FPCE - Universidade de Lisboa.

3. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU NERVOSO OU APREENSIVO PERANTE COISAS QUE ACONTECERAM, OU PERANTE SITUAÇÕES INESPERADAS?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

4. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TINHA UM FUTURO PROMISSOR E CHEIO DE ESPERANÇA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

5. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE A SUA VIDA NO DIA A DIA ESTAVA CHEIA DE COISAS INTERESSANTES?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

6. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU RELAXADO E SEM TENSÃO?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência

- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

7. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU PRAZER NAS COISAS QUE FAZIA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

8. Durante o último mês... ESTEVE PERANTE SITUAÇÕES EM QUE SE QUESTIONOU SE ESTARIA A PERDER A MEMÓRIA?

- ☐ Não, nunca
- ☐ Talvez pouco
- ☐ Sim, mas não o suficiente para ficar preocupado com isso
- ☐ Sim, e fiquei um bocado preocupado
- ☐ Sim, e isso preocupa-me
- ☐ Sim, e estou muito preocupado com isso

9. Durante o último mês... SENTIU-SE DEPRIMIDO?

- ☐ Sim, quase sempre muito deprimido(a) até ao ponto de não me interessar por nada
- ☐ Sim, muito deprimido(a) durante a maior parte do tempo
- ☐ Sim, deprimido(a) muitas vezes
- ☐ Sim, por vezes sinto-me um pouco deprimido(a)
- ☐ Não, nunca me sinto deprimido(a)

10. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU AMADO(A) E QUERIDO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte das vezes
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Muito poucas vezes
- ☐ Nunca

11. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU NERVOSO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

12. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ESPERAVA TER UM DIA INTERESSANTE AO LEVANTAR-SE?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

13. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU TENSO(A) E IRRITADO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

14. Neste último mês... SENTIU QUE CONTROLAVA PERFEITAMENTE O SEU COMPORTAMENTO, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS?

☐ Sim, completamente

☐ Sim, geralmente

☐ Sim, penso que sim

☐ Não muito bem

☐ Não, e ando um pouco perturbado por isso

☐ Não, e ando muito perturbado por isso

15. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU AS MÃOS A TREMER QUANDO FAZIA ALGUMA COISA?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

16. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE NÃO TINHA FUTURO, QUE NÃO TINHA PARA ONDE ORIENTAR A SUA VIDA?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

17. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CALMO(A) E EM PAZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

18. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU EMOCIONALMENTE ESTÁVEL?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

19. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

20. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU PRESTES A CHORAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente

- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

21. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA PENSOU QUE AS OUTRAS PESSOAS SE SENTIRIAM MELHOR SE VOCÊ NÃO EXISTISSE?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

22. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CAPAZ DE RELAXAR SEM DIFICULDADE?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

23. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE AS SUAS RELAÇÕES AMOROSAS ERAM TOTALMENTE SATISFATÓRIAS?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

24. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TUDO ACONTECIA AO CONTRÁRIO DO QUE DESEJAVA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

25. Neste último mês... QUÃO INCOMODADO(A) É QUE SE SENTIU DEVIDO AO NERVOSO?

- ☐ Extremamente (ao ponto de não poder fazer as coisas que devia)
- ☐ Muito incomodado
- ☐ Um pouco incomodado
- ☐ Algo incomodado (o suficiente para dar conta)
- ☐ Apenas de forma muito ligeira
- ☐ Nada incomodado

26. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE A SUA VIDA ERA UMA AVENTURA MARAVILHOSA?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

27. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO, DE TAL MODO QUE NADA O CONSEGUIA ANIMAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo

- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

28. Durante o último mês... ALGUMA VEZ PENSOU EM ACABAR COM A VIDA?

- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, umas poucas vezes
- ☐ Sim ,uma vez
- ☐ Não, nunca.

29. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CANSADO(A), INQUIETO(A) E IMPACIENTE?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

30. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU RABUGENTO OU DE MAU HUMOR?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

31. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ALEGRE, ANIMADO(A) E BEM DISPOSTO(A)?

- ☐ Sempre

- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

32. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU CONFUSO(A) OU PERTURBADO(A) ?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

33. Neste último mês... SENTIU-SE ANSIOSO(A) OU PREOCUPADO(A)?

- ☐ Sim, extremamente (ao ponto de ficar doente ou quase)
- ☐ Sim, muito
- ☐ Sim, o suficiente para me incomodar
- ☐ Sim, um pouco
- ☐ Sim, de forma muito ligeira
- ☐ Não, de maneira nenhuma.

34. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU UMA PESSOA FELIZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

35. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU DIFICULDADE EM MANTER-SE CALMO(A) ?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

36. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ESPIRITUALMENTE EM BAIXO?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

37. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ACORDOU DE MANHÃ SENTINDO-SE FRESCO E REPOUSADO(A)?

- ☐ Sempre, todos os dias
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Frequentemente
- ☐ Algumas vezes, mas normalmente não
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca acordo com a sensação de descansado

38. Durante o último mês... ESTEVE OU SENTIU-SE DEBAIXO DE GRANDE PRESSÃO OU STRESS?

- ☐ Sim, quase a ultrapassar os limites
- ☐ Sim, muita pressão
- ☐ Sim, alguma, mais do que o costume

☐ Sim, alguma como de costume

☐ Sim, um pouco

☐ Não, nenhuma

Anexo B

Escala de Regulação de Satisfação de Necessidades – Produtividade/Lazer (ERSN – P/L)

ERSN-P/L¹

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de **1 a 8**. O número “1” significa que “**discorda totalmente**” e o “8” que “**concorda totalmente**”. A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

1 a 4
Desacordo

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

5 a 8
Acordo

	Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	6	7	8	Concordo Totalmente
Sinto que sou útil.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sou capaz de alcançar os meus objectivos.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tenho conhecimentos e experiências importantes, para mim e para os outros.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sinto-me competente naquilo que faço.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O que realizo tem um impacto significativo nos outros ou na sociedade.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sou um(a) bom(a) trabalhador(a).		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Consigo terminar as tarefas que são da minha responsabilidade.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

¹ ERSN-P/L (Rucha & Vasco, 2011). FP – Universidade de Lisboa

Valorizo os meus produtos e realizações.								
Sinto que os outros valorizam aquilo que realizo.								
Sinto que nunca realizei algo suficientemente valioso.								
Não me sinto capaz de alcançar os meus objectivos.								
Passo muito tempo sem fazer algo de útil (item invertido).								
O lazer é tão importante como qualquer outra área da minha vida.								
Sinto-me satisfeito com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.								
As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.								
Escuto as minhas próprias necessidades quando decido como usar o meu tempo de lazer.								
Por vezes sinto-me tão relaxado(a) durante o meu tempo de lazer que sinto que tenho uma experiência quase espiritual.								
Por vezes sinto-me tão absorvido(a) nas minhas actividades de lazer que perco a noção do tempo a passar.								
Durante o meu tempo de lazer sinto-me livre.								
Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.								
Envolver-me totalmente nas minhas actividades de lazer.								
Sinto-me livre de escolher o que faço no meu tempo de lazer.								
No meu tempo livre dedico-me a actividades lúdicas pela satisfação que sinto quando as realizo.								

Sinto que nunca me dedico às actividades de lazer de que verdadeiramente gosto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não consigo relaxar no meu tempo de lazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sempre culpado (a) quando me entrego a uma actividade de lazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Considero-me uma pessoa com sentido de humor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo C

Apresentação dos instrumentos aos participantes

1. Apresentação

Muito obrigado por ter aceite participar nesta investigação, que diz respeito a algumas características e vivências pessoais. A sua participação consiste no preenchimento de dois questionários. A duração será de cerca de 20 minutos.

As suas respostas serão anónimas e confidenciais.

Agradecemos a sua colaboração!

2. Condições de Participação

A participação neste questionário requer algumas condições:

- Ter mais de 18 anos
- Ter no mínimo o 9º ano ou equivalente
- Ter o português como língua materna
- Não estar de momento a ter acompanhamento psicoterapêutico/psiquiátrico

Se não preencher algum destes critérios, por favor não prossiga

3. Dados demográficos

Sexo:

☐ **M**

☐ **F**

Idade:

Estado civil/conjugalidade:

☐ sem relação amorosa estável

☐ com relação amorosa estável

Habilitações literárias:

- ☐ 9º ano ou equivalente
- ☐ 12º ano ou equivalente
- ☐ Bacharelato
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento

4. ISM*

MHI (Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979) adaptado por M. Eugénia Duarte-Silva e Rosa Novo (2001). FPCE - Universidade de Lisboa.

Solicitamos que responda a um conjunto de questões acerca do modo como se tem sentido no dia a dia, DURANTE ESTE ÚLTIMO MÊS. Para cada questão há várias alternativas de resposta, pelo que deve assinalar a que melhor se aplica a si.

1. Neste último mês... QUÃO FELIZ E SATISFEITO(A) SE SENTIU COM SUA VIDA PESSOAL?

- ☐ Extremamente feliz
- ☐ Muito feliz e satisfeito, a maior parte do tempo
- ☐ Geralmente satisfeito e feliz
- ☐ Ora ligeiramente satisfeito, ora ligeiramente infeliz
- ☐ Geralmente insatisfeito, infeliz
- ☐ Quase sempre muito insatisfeito e infeliz.

2. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU SÓ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

3. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU NERVOSO OU APREENSIVO PERANTE COISAS QUE ACONTECERAM, OU PERANTE SITUAÇÕES INESPERADAS?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

4. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TINHA UM FUTURO PROMISSOR E CHEIO DE ESPERANÇA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

5. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE A SUA VIDA NO DIA A DIA ESTAVA CHEIA DE COISAS INTERESSANTES?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

6. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU RELAXADO E SEM TENSÃO?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

7. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU PRAZER NAS COISAS QUE FAZIA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

8. Durante o último mês... ESTEVE PERANTE SITUAÇÕES EM QUE SE QUESTIONOU SE ESTARIA A PERDER A MEMÓRIA?

- ☐ Não, nunca
- ☐ Talvez pouco
- ☐ Sim, mas não o suficiente para ficar preocupado com isso
- ☐ Sim, e fiquei um bocado preocupado
- ☐ Sim, e isso preocupa-me
- ☐ Sim, e estou muito preocupado com isso

9. Durante o último mês... SENTIU-SE DEPRIMIDO?

- ☐ Sim, quase sempre muito deprimido(a) até ao ponto de não me interessar por nada
- ☐ Sim, muito deprimido(a) durante a maior parte do tempo
- ☐ Sim, deprimido(a) muitas vezes
- ☐ Sim, por vezes sinto-me um pouco deprimido(a)
- ☐ Não, nunca me sinto deprimido(a)

10. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU AMADO(A) E QUERIDO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte das vezes
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Muito poucas vezes
- ☐ Nunca

11. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU NERVOSO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

12. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ESPERAVA TER UM DIA INTERESSANTE AO LEVANTAR-SE?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

13. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU TENSO(A) E IRRITADO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

14. Neste último mês... SENTIU QUE CONTROLAVA PERFEITAMENTE O SEU COMPORTAMENTO, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS?

- ☐ Sim, completamente
- ☐ Sim, geralmente
- ☐ Sim, penso que sim
- ☐ Não muito bem
- ☐ Não, e ando um pouco perturbado por isso
- ☐ Não, e ando muito perturbado por isso

15. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU AS MÃOS A TREMER QUANDO FAZIA ALGUMA COISA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

16. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE NÃO TINHA FUTURO, QUE NÃO TINHA PARA ONDE ORIENTAR A SUA VIDA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

17. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CALMO(A) E EM PAZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

18. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU EMOCIONALMENTE ESTÁVEL?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

19. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

20. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU PRESTES A CHORAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

21. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA PENSOU QUE AS OUTRAS PESSOAS SE SENTIRIAM MELHOR SE VOCÊ NÃO EXISTISSE?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

22. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CAPAZ DE RELAXAR SEM DIFICULDADE?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

23. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE AS SUAS RELAÇÕES AMOROSAS ERAM TOTALMENTE SATISFATÓRIAS?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

24. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TUDO ACONTECIA AO CONTRÁRIO DO QUE DESEJAVA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

25. Neste último mês... QUÃO INCOMODADO(A) É QUE SE SENTIU DEVIDO AO NERVOSO?

- ☐ Extremamente (ao ponto de não poder fazer as coisas que devia)
- ☐ Muito incomodado
- ☐ Um pouco incomodado
- ☐ Algo incomodado (o suficiente para dar conta)
- ☐ Apenas de forma muito ligeira
- ☐ Nada incomodado

26. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE A SUA VIDA ERA UMA AVENTURA MARAVILHOSA?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

27. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO, DE TAL MODO QUE NADA O CONSEGUIA ANIMAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

28. Durante o último mês... ALGUMA VEZ PENSOU EM ACABAR COM A VIDA?

- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, umas poucas vezes
- ☐ Sim ,uma vez
- ☐ Não, nunca.

29. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CANSADO(A), INQUIETO(A) E IMPACIENTE?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

30. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU RABUGENTO OU DE MAU HUMOR?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

31. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ALEGRE, ANIMADO(A) E BEM DISPOSTO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

32. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU CONFUSO(A) OU PERTURBADO(A) ?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

33. Neste último mês... SENTIU-SE ANSIOSO(A) OU PREOCUPADO(A)?

- ☐ Sim, extremamente (ao ponto de ficar doente ou quase)
- ☐ Sim, muito
- ☐ Sim, o suficiente para me incomodar
- ☐ Sim, um pouco
- ☐ Sim, de forma muito ligeira
- ☐ Não, de maneira nenhuma.

34. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU UMA PESSOA FELIZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

35. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU DIFICULDADE EM MANTER-SE CALMO(A) ?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

36. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ESPIRITUALMENTE EM BAIXO?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

37. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ACORDOU DE MANHÃ SENTINDO-SE FRESCO E REPOUSADO(A)?

- ☐ Sempre, todos os dias
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Frequentemente
- ☐ Algumas vezes, mas normalmente não
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca acordo com a sensação de descansado

38. Durante o último mês... ESTEVE OU SENTIU-SE DEBAIXO DE GRANDE PRESSÃO OU STRESS?

- ☐ Sim, quase a ultrapassar os limites
- ☐ Sim, muita pressão
- ☐ Sim, alguma, mais do que o costume
- ☐ Sim, alguma como de costume
- ☐ Sim, um pouco
- ☐ Não, nenhuma

ERSN*

(Calinas, Fonseca, Guerreiro, Rucha & Vasco, 2011). FP - Universidade de Lisboa.

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de **1 a 8**. O número “**1**” significa que “**discorda totalmente**” e o “**8**” que “**concorda totalmente**”. A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

1 a 4

Desacordo

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

5 a 8

Acordo

[illegible]

[illegible]

[illegible]

necessidade de apreciar as coisas à minha volta.								
43. Tendo a concordar com os elogios que me fazem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Escuto as minhas próprias necessidades quando decido como usar o meu tempo de lazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Sinto-me confortável partilhando tarefas e responsabilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Por vezes sinto que preciso de fazer algo mais estimulante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Sempre que cometo erros fico profundamente apreensivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. De uma forma geral, sinto que consigo ter controlo sobre a minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Por vezes sinto necessidade de parar e gozar a vida pelo que ela é.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Sinto-me responsável pelos erros que cometo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Considero-me uma pessoa com sentido de humor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Sinto que tenho controlo sobre a minha realidade interior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Gosto de visitar locais novos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Estou constantemente a pôr-me em causa.								
56. O que realizo tem um impacto significativo nos outros ou na sociedade.								
57. Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um colectivo, aceito-o, cooperando com ele.								

58. Estou satisfeito(a) com o que tenho na minha vida neste momento.

59. Sinto orgulho na pessoa que sou.

60. Por vezes sinto-me tão relaxado(a) durante o meu tempo de lazer que sinto que tenho uma experiência quase espiritual.

61. Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo.

62. Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.

63. Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas.

64. Sou um bom trabalhador.

65. Sinto que consigo escolher como agir de acordo com a situação.

66. Sinto que tenho uma certa calma interior.

67. Estou sempre a pensar que poderia ser melhor do que sou.

68. Sinto-me sempre culpado(a) quando me entrego a uma actividade de lazer.

69. Acho que, em determinadas áreas, outros são mais competentes que eu, e sinto-me confortável em recorrer a eles.

70. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.

71. Julgo compreender a justiça das críticas que me proferem.

72. Consigo terminar as tarefas que são da minha responsabilidade.

73. Consigo alcançar os objectivos a que me proponho.

74. Tomo conta do hoje e deixo o ontem e o amanhã tomarem conta deles próprios.

75. Sinto que sou uma pessoa com quem os outros gostam de estar.

76. Por vezes sinto-me tão absorvido(a) nas minhas actividades de lazer que perco a noção do tempo a passar.

77. Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.

78. Gosto de aprender sobre um assunto sobre o qual sei pouco.

79. Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.

80. Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.

81. Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.

82. Gosto de saborear momentos calmos.

83. Sinto que sou uma pessoa com valor.

84. Durante o meu tempo de lazer sinto-me livre.

85. Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns.

86. Gosto de me aperceber que os meus sentimentos mudam de momento a momento.

87. Acredito que sou a pessoa que desejei ser.

88. Valorizo os meus produtos e realizações.

89. É-me difícil aceitar que tenha de partilhar o meu controlo em determinadas

tarefas.

90. Tento lidar com o que é em vez de lidar com o que foi ou o que irá ser.

91. Sou uma pessoa tolerante quando me criticam.

92. Não consigo relaxar no meu tempo de lazer.

93. Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.

94. Penso que tudo é exactamente tal como é.

95. É-me confortável estar comigo mesmo(a).

96. Sinto que os outros valorizam aquilo que realizo.

97. É natural que por vezes não tenha controlo sobre o que me rodeia.

98. Tento agir de forma a mudar as coisas que podem ser mudadas.

99. Quando me criticam penso sempre se terão razão naquilo que apontam.

100. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.

101. Sinto-me muito desconfortável quando não tenho controlo sobre tudo em meu redor.

102. Sinto que ainda tenho muito para aprender.

103. No meu tempo de lazer alcanço um sentimento de satisfação que não consigo alcançar com outras actividades.

104. Nunca sinto confiança nos outros para lhes ceder o controlo.

105. Gosto de pensar de formas diferentes para explicar a mesma coisa.

106. Sinto que nunca realizei algo suficientemente valioso.

107. Sinto que tenho de controlar tudo o que está à minha volta.

108. Gosto de pensar muito sobre uma nova ideia.

109. Sinto-me livre de escolher o que faço no meu tempo de lazer.

110. Acredito que tenho de controlar tudo o que me rodeia.

111. No meu tempo livre dedico-me a actividades lúdicas pela satisfação que sinto quando as realizo.

112. Deixo-me experienciar sentimentos/sensações novas e pouco usuais.

113. Sinto que nunca me dedico às actividades de lazer de que verdadeiramente gosto.

114. Envolver-me totalmente nas minhas actividades de lazer.

Muito obrigado pela sua colaboração!